



**Mi Universidad**

**super nota**

*Nombre del Alumno: José Eduardo Lopez Hernández*

*Nombre del tema: prevención de caídas*

*Parcial: segundo parcial*

*Nombre de la Materia: práctica clínica de enfermería I*

*Nombre del profesor: Josué Alejandro Roblero Diaz*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: sexto cuatrimestre*

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- La OMS, define a la caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad

- Las caídas generan un daño adicional para el paciente, pudiendo ocasionar lesiones serias, incapacidad y en algunos casos la muerte



## **PARA PREVENIR CUALQUIER TIPO DE ACCIDENTE DE LAS PERSONAS MAYORES ES IMPORTANTE SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:**

- Reparaciones domésticas: no subirse a taburetes, sillas o escaleras portátiles
- Iluminación: cambiar las luces tenues por otras intensas que permitan una correcta visibilidad de muebles
- Suelos: cambiar los suelos que puedan ser resbaladizos y retirando cualquier objeto que pueda haber en ellos que suponga un obstáculo al caminar
- Escaleras: instalar pasamanos y bandas antideslizantes
- Calzado: debe ser cómodo, ajustado y con suela de goma (antideslizante)
- Deambulación: mirar bien por donde se camina y hacerlo despacio, comprobando que no hay obstáculos ni irregularidades
- En la calle: utilizar bastón o apoyo si no se siente seguro al caminar
- Baño: si se puede, cambiar la bañera por un plato de ducha colocado al nivel del suelo y que sea antideslizante
- Dormitorio: incorporarse lentamente y permanecer sentado en la cama durante unos instantes antes de levantarse
- Aparatos eléctricos: no deben utilizarse en el baño. Hay que evitar utilizar al mismo tiempo diferentes electrodomésticos de alta potencia
- Fumar: lo mejor es dejar de fumar
- Medicamentos: deben conservarse en su envase original
- Alimentos: respetar la fecha de caducidad de los alimentos envasados

## **LAS PERSONAS MAYORES DEBEN TENER EN CUENTA OTRAS RECOMENDACIONES MÁS GENERALES:**

- La práctica de ejercicio físico diario
- Debe cuidarse y revisarse periódicamente la vista y el oído
- Debe tener el teléfono para llamar al 112 en caso de emergencia
- Cuando se sale a la calle se debe llevar la documentación y una anotación de a quién debe llamarse en caso de accidente

Formato APA

UDS.2024.ANTOLOGUIA DE PRACTICA CLINICA DE ENFERMERIA

1.PDF.[c1bc8b0372e9f952a4e5124f6adf8659-LC-LEN601 PRACTICA CLINICA DE ENFERMERIA I.pdf](#)